

Rausch *Mittel*

**DREI TÄLER, BERÜHMTE GIPFEL, FEINES
ESSEN – UND ÜBER DEN TRAILS
WEHT STETS EIN HAUCH VON MITTEL-
MEER. ABER VIELLEICHT IST ES
AUCH DIESES LICHT, DAS BIKER IN
MERAN SO BERAUSCHT.**



Die eingezuckerten Dolomitengipfel im Blick: Abfahrt vom Vigiljoch.

3000er und Mittelmeer-Klima: die Zutaten für eine lange Saison.

Text und Fotos: Thomas Rögner

Gäbe es eine Topten für Alpengebiete mit der längsten Bike-Saison, Meran wäre ganz vorne dabei. Wenn bei uns in Deutschland der graue Morgennebel gerade zu tropfen beginnt, sitzen die Meraner Locals beim Cappuccino auf der Passer-



Spinatknödel oder Apfelstrudel mit Sahne? Beides.

Promenade in der Sonne und überlegen, welchen Trail sie heute in Angriff nehmen sollen. Das milde Klima, das Meran den Beinamen „das Nizza Tirols“ einbrachte, verlängert die Saison von April bis November, und wenn die oberen Lagen noch vom Schnee blockiert sind, verknüpft man hier einfach die Trails entlang der Bergflanken.

Die Frage, welche Tour heute die richtige ist, kann durchaus länger diskutiert werden. Zuerst wählt man einen Berg aus, denn man kann auf mindestens drei Seiten der Stadt Höhenmeter sammeln. Zum Beispiel am Ifinger. Der Hausberg mit seinen zwei markanten grauen Felswänden und der Scharte dazwischen, ist vom Stadtzentrum aus gut zu sehen. Gegenüber des Ifingers liegt Dorf Tirol, am Eingang zum Passeiertal, überragt von der Mutspitz. Südwestlich lockt das Vigiljoch, ein beliebter Übergang für Transalp-Biker. Und das Gebiet Meran 2000 am Mittagser, mit den Dörfern Hafling und Vöran, eröffnet noch mal eine eigene riesige Spielwiese.

Dass es für Mountainbiker rund um Meran so ein dichtes Trail-Netz gibt, ist unfreiwilliger Verdienst der Wanderer. Meran war einer der ersten Orte in Südtirol, der den Fremdenverkehr als Einnahmequelle entdeckte. Als Kurstadt war der Ort vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg magnetischer Anziehungspunkt für den Adel und die Künstlerszene Europas, mit prunkvollen Hotels, einem mondänen Casino und Pferderennbahn. Ein Flair, das man auch heute noch an vielen Ecken der Altstadt spüren kann. Weil die Kurgäste gerne mal auf die Almen wanderten, war der AVS, der Alpenverein

Südtirol, besonders fleißig mit dem Ausbau und der Markierung von Wegen.

Panorama-Trails: Zum dichten Wegenetz kommt das fantastische Panorama der höchsten Gipfel Italiens. Der immer schneebedeckte Ortler, die Dreitausender



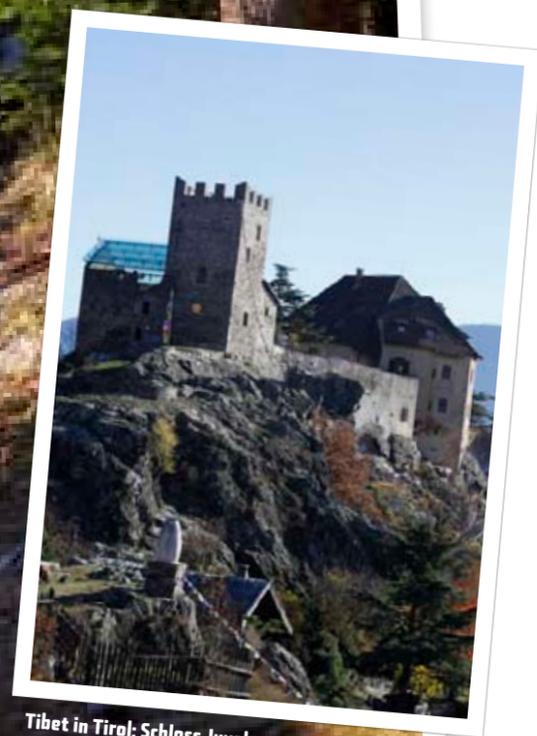
CHRISTOPH MOOSMAIR
„Die Auswahl an Singletrails um Schenna, Dorf Tirol, Meran 2000 und Vigiljoch ist riesig. An allen vier Ecken des Meraner Beckens gibt es Flowtrails für alle Könnensstufen – Wurzeln sollte man aber schon mögen.“

der Texel-Gruppe und die Klassiker der Dolomiten wie Schlern, Langkofel, Plattkofel und Rosengarten, deren Anblick man von den Höhenzügen um Meran genießt. Ein ganz spezieller Ort für weite Blicke ist das Knottenkino. Auf dem exponierten Lavabuckel des Tschögglbergs hat der Künstler Franz Messner mehrere Kino-Stuhlreihen installiert. Der Film hat wenig Action-Szenen, dafür aber eine 24-Stunden-Dauervorstellung. In den Hauptrollen: das Vigiljoch, die Ortler-Gruppe und das ganze Meraner Becken. Die Anfahrt zum Natur-IMAX ist fahrtechnisch anstrengender als die konditionelle Herausforderung.

„Lei, mit richtig Druck auf der Kurbel geht das schon, aber für jeden ist das nichts“, meint Christoph Moosmair im typisch kratzenden Südtiroler Akzent. Nein, diese brutal holprigen Wurzelteppiche zum Knottenkino hinauf wird nicht jeder lieben. Aber bei Christoph könnte man es lernen. Er arbeitet seit zwei Jahren als Leiter der Bike Academy Meraner Land. Die Trails zwischen Marlinger Berg und Ifinger kennt der gelernte Zimmermann auswendig. Wurzeln und Wackersteine auf den Karrenwegen nimmt er im Schlaf. Mir zeigt er heute seine Lieblingsstrecken. Wie eben den Schützenbrünnlweg mit seinen fetten Wurzeln.

Von Schenna, dem Quartier der Bike Academy, sind wir Richtung Bozen losgezogen. An Schlössern vorbei wie

Flow im Abendlicht. Die Trail-Abfahrt von der Stafelhütte auf der Hirzer-Seite von Meran.



Tibet in Tirol: Schloss Juval

Kinostühle am Berg – ein Kunstwerk.

dem Castel Fragsburg, surfen wir auf Trails durch die Laubwälder unterhalb des Vöraner Jochs. Immer mal bergauf und wieder bergab, mit kurzen Stein-Passagen und schon in Vorfreude auf den Aufstieg nach Vöran – den erledigt nämlich die Seilbahn von Burgstall für uns. Nach dem Einsteigen schließt die kleine Gondel, die maximal vier Mountainbiker mitnehmen kann, automatisch. Bezahlt wird oben. Leider sind die Abfahrten unterhalb der Bahn für Biker gesperrt, nachdem es vor einigen Jahren eine kurze missglückte Versuchsphase gab, Meran als Freeride-Revier zu etablieren. Doch dazu sind vor allem in den Ferien und Hochsaisonzeiten ein-

fach zu viele Fußgänger unterwegs. Wer nicht gerade mit Vollvisierhelm und Protektoren daherkommt, darf die Aufstiegshilfe trotzdem weiter nutzen. Touren-Biker haben eben weniger Probleme mit den Wanderkollegen – die meisten applaudieren uns sogar, bei dem Versuch, auf den glitschigen Wurzel-Passagen möglichst lange im Sattel zu bleiben.

Entspannt laufen lassen: Vom Knottenkino geht es kurz zurück, über Hafling und vorbei an der Kapelle St. Kathrein hinunter nach Meran: Singletrail-Schulung für Fortgeschrittene, denn der Wanderweg 3 erweist sich als heftiger, mit großen Steinplatten gekachelter Trail. 140 Millimeter Federweg überbrücken die Schlaglöcher so gerade noch. Christoph findet das wieder lustig, als er auf mich wartet: „Verkrampfen darfst hier nicht, einfach schön entspannt bleiben und ein wenig laufen lassen“, lautet sein Rezept. Klar.



Landschaftsblicke wie gemalt. Auffahrt zum Hirzer-Gebiet.

FÜNF DINGE, DIE MAN IN MERAN ERLEBT HABEN MUSS:

1 VOGELPERSPEKTIVE
Bei Tandemflügen mit dem Gleitschirm über Lana oder vom Hirzer lässt sich das Meraner Panorama aus der Vogelperspektive genießen. Info und Anmeldung: Fly2Meran, Treffpunkt Seilbahn Vigiljoch. Preise je nach Rundflug. Tel. 0039/333/5438555 Tandemclub Ifinger Hirzer, Tel. 0039/339/7631715 www.fly2meran.info www.tandemclub-ifinger.info

2 TIBET IN TIROL
Reinhold Messner polarisiert. Man kann über den Extrem-Alpinisten denken was man will, seine Burg Juval muss man sich angesehen haben. In 20 Minuten ist man von Meran am Einstieg zum Schnalstal, wo Juval einige hundert Höhenmeter weiter oben thront. Einmalig die Exponate aus Tibet, der Meditationsraum und das lichte Glasdach über alten Mauern. Unbedingt suchen: die Stelle, an der Messner im Juli 1995 von der Burgmauer stürzte. Der Mann hat jedenfalls Humor – mehr wird nicht verraten. www.messner-mountain-museum.it

3 SPINATKNÖDEL BEIM ZMAILER
Der Zmailerhof ist alt, die Küche urig, die Stube denkmalgeschützt und bekannt für seine Südtiroler Spezialitäten. Die hausgemachten Spinatknödel muss man sich auf der Zunge zergehen lassen.

4 ZUM DORF TIROL GONDELN
Einmalig – ein alter Einzel-Sessellift verbindet die Innenstadt Merans mit Dorf Tirol. Sozusagen die Sparvariante des Tandemflugs. Talstation ist in der Galileo-Galilei-Straße direkt neben der Altstadt. Fahrt von April bis November, 9 bis 18 Uhr, 4 Euro hin und zurück, Tel. 0039/0473/923105.

5 BADEN IN SCHAFWOLLE
Die Therme Meran gestaltete der preisgekrönte Designer und Architekt Matteo Thun, der auch schon für Swatch Uhren entworfen hat. Spezialitäten sind das Schafwollbad, das Schmerzen lindern soll oder ein Bad für zwei im Bottich mit Rotwein (zum Trinken). Wer normalen Badespaß bevorzugt, findet in einem der 25 Pools sicher etwas Passendes. www.thermemeran.it

Für Einsteiger besser geeignet zeigt sich der Rösselsteig, der ins Passeiertal hineinführt. Flowtrails vom Feinsten, immer schön am Hang entlang, gekrönt von einer Mittagspause im Gasthaus Torgglerhof.

Den beliebten Transalp-Übergang Vigiljoch checken wir am Tag darauf. In langen Asphalt Schleifen windet sich die Straße von Tschermes den Marlinger Berg hinauf. Die erste Cappuccino-Pause legen wir beim Gasthof Tschigg ein, dessen Terrasse uns einen genialen Blick über Meran mit der auffälligen Pferderennbahn schenkt. Auf die verlockenden Früchtebecher mit Quark – das leckere Obst kommt direkt aus dem eigenen Garten – verzichte ich angesichts der noch bevorstehenden Höhenmeter, mache mir aber einen geistigen Marker für den nächsten Cabrio-Ausflug. Nach dem Touren-Höhepunkt bei der Vigil-Kapelle rollen wir abwärts weiter zur Bärenbadalm, die den besten Blick übers Dolomitenpanorama bis zum Rosengarten bietet. Wir können uns schwer losreißen – auch wenn schon wieder eine Trail-Abfahrt lockt. Teilweise in der Dirittissima pfeift der Weg 34 bergab. Zum Abkühlen der Discs liegt der Buschenschank Greitwies mit leckeren Knödeln direkt am Weg, bevor wir abwärts ausrollen nach Tschermes.

Nach diesen Ausflügen mit Christoph ist mir klar: Egal, welche Seite Merans man zum Biken aussucht, man wird immer auf einem echten Supertrail landen.

INFOS MERAN

TOUREN, GONDELN, SHOPS

Lage
Das Meraner Becken wird, wie das Vinschgau, von den Dreitausender-Ketten der Texel-Gruppe und des Ortlermassivs abgeschirmt. Die Kurstadt Meran ist bekannt für ihr mildes, mediterranes Klima, was auch die Palmen und Zypressen rund um die Stadt beweisen. Meran ist der Knotenpunkt der Täler Vinschgau, Passeiertal und das Etschtal, das zum Eisacktal verläuft. Auf drei Seiten geht es aufwärts: zum Ifinger und Hirzer, nach Meran 2000 und zum Marlinger Berg mit dem Vigiljoch.

Anreise
Mit dem Auto fährt man über den Brenner bis Bozen und über die Schnellstraße „MeBo“ in 30 Minuten nach Meran. Landschaftlich super ist die Anfahrt von Sterzing über den Jaufenpass (2094 m) durch das Passeiertal nach Meran. Vom Bodensee/Allgäu kann man auch über den Reschenpass und durchs Vinschgau anfahren. Mit dem Zug: über Innsbruck fahren IC- und EC-Züge Bozen an, im Anschluss mit der Meraner Linie.

Unterkünfte
In Schenna haben sich einige Hotels und Pensionen auf Radfahrer spezialisiert, voran Walter Fink mit dem Hotel

Fink, Verdinerstr. 9/b, Schenna bei Meran, Tel. 0039/0473/945848, www.hotel-fink.com. Weitere Partner-Unterkünfte auf der Website.

Karten
Meran und Umgebung, Kompass-Karte Nr. 53, Maßstab 1:50000; Meran und Umgebung, Tabacco Nr. 011, Maßstab 1:25000; digitale Südtirol-Karte für PC und Garmin www.maptk.dnsalias.com/Maps/

Bike-Touren
Bike-Touren der Region: www.mountainbiker.it/mountainbike/touren/suche/suedtirolsuche.php

Bike-Shops
Bike and More, Reichstraße 50/D, Meran-Sinich, Tel. 0039/0473/244612, www.bikeandmore.bz; S.S.38 Bike, Braunsbergerweg 2, Lana, Tel. 0039/0473/491186, www.ss38-bike.it

MTB-Schule
Bike Academy Meraner Land, Verdinerstraße 9b, Schenna

Tel. 0039/0473/244612 www.bikeacademy-schenna.com

Seilbahnen
Seilbahn Burstall-Vöran, Tel. 0039/0473/278187, www.meran.eu; Mountainbiker in „Normalbekleidung“ werden mitgenommen, Biker mit Protektoren und Integralhelm nicht! Für Biker sind alle Abfahrten von Vöran leider verboten. Bergbahn Hirzer Erzherzog-Johann-Platz 1, Schenna, Tel. 0039/0473/645498 www.hirzer.info Ifinger Seilbahn-Meran 2000, Naifweg 37, Meran; Tel. 0039/0473/234821; www.meran2000.net; Seilbahn Lana-Vigiljoch, Villenerweg 3, Lana, Tel. 0039/0473/561333 www.vigilio.com; Transport von Mountainbikes nur von 8 bis 9.30 Uhr

Infos allgemein
www.meranerland.com Wetter: www.provinz.bz.it/wetter/suedtirol.asp



3 ROADBOOKS und die GPS-Daten jetzt auch als Richtracks unter www.bike-magazin.de, Webcode 5647.

DIE TOUREN DER MERAN-KENNER



ÜBER DEN RÖSSELSTEIG
22 km 830 hm 2:30 h
Der Entspannungs-Trail von **Christoph Moosmair**. Hier lässt der Chef der Bike Academy echtes Flowfeeling aufkommen. Von Schenna rauscht man hinab ins Passeiertal, dann geht's kurz knackig hinauf nach Dorf Tirol. Von dort immer auf dem Spaß-Trail Rösselsteig an der Flanke entlang bis Saltaus. Einkehr beim ausgezeichneten Torgglerhof mit Slow-Food-Angebot. An der Passer entlang rollt man gemütlich zurück und muss (leider) nochmals den Anstieg zurück nach Schenna erklimmen.

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	LEICHT



ZUM ZMAILER
25 km 960 hm 2:50 h
Rodelbauer und Bikeguide **Luis Schiefer** mag die Mischung aus leichten und härteren Trails, wie sie bei der Zmailer-Tour nach der Einkehr-Pause als Nachtisch warten. Um Meran und die Südtiroler Küche kennenzulernen, ist diese Runde ideal. Erst cruist man durchs Villenviertel Obermais, dann schraubt man sich gemütlich auf den Hennenberg, um vom Zmailerhof den Blick zu genießen. Auf den Trails zurück gibt's die ganze Palette: leicht rollende Waldwege und dazwischen Wurzeln, Platten und Stufen.

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	MITTEL



AUF DIE STAFELHÜTTE
33 km 1000/1900 hm 3:40/5 h
Allein der selbstgemachte Strudel wäre ein Grund, zur Stafelhütte zu biken. Für Biker noch verlockender sind die Tatsachen, dass der Rückweg bergab zu 80 Prozent aus Trails besteht und dass man bei der Hirzer-Bahn 10 Euro gegen 900 Höhenmeter tauschen kann (Schotten können auf Asphalt hochstrampeln). Für Guide **Luis Schiefer** ist die Frage am schwierigsten, ob man auf Schotter über die Gampen-Alm oder über den Almenweg mit einem schmalen aber reizvollen Finalstück zur Stafelhütte anfährt.

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	MITTEL



VIGILJOCH
25 km 1560 hm 3 h
Wenn **Aiace Casamassima**, Monteur im Bikeshop, die Helmkamera montiert, wissen die anderen: Downhill-Spaß vom Vigiljoch ist angesagt. Der schnelle Schrauber liebt den direkten steilen Weg 34 oberhalb von Lana und lässt die anderen gerne an seinem Vergnügen teilhaben. Die Auffahrt über den Marlinger Berg ist lang, aber nicht steil, schneller geht es natürlich mit der Seilbahn, die aber nur bis 9.30 Uhr Mountainbiker transportiert. Das Video zur Tour auf www.bike-magazin.de

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	MITTEL



KESSELBERGSCHARTEN-RUNDE
32 km 935 hm 3:40 h
Die neugebaute Ifinger-Seilbahn bringt einen in wenigen Minuten auf die Biker-Spielwiese Meran 2000. Dort dreht **Christoph Frei**, Chef des bike and more-Shops, am liebsten eine große Runde zur Kesselbergscharte. Das Dolomiten-Panorama von dort ist einmalig – und der Rückweg ein Traum aus Singletrails, wie dem Rittersteig nach der Mittagerrhütte, schnellen Schotterabfahrten und als Abschluss der Hammer-Trail von Hafling nach Meran. Zum Zwischen-Cappuccino liegt die nette Maiser Alm ideal.

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	SCHWER



INS KNOTTENKINO
36 km 1200 hm 4 h
Jedes Mal entdeckt Guide **Christoph Moosmair** einen neuen Berg auf der Schautafel des Knottenkinos. Der Wurzel-Trail zwischen dem Gasthof Grüner Baum und dem Aussichtspunkt ist seine spezielle Fahrtechnik-Prüfung. Der Einstieg vorbei an den Schlössern Goyen, Labers und Fragsburg bis zur Seilbahn Burgstall ist ein schöner Mix aus Schotter, Asphalt und Singletrails. Nach dem Knottenkino läuft's entspannt bis Hafling, wo dann der Steinplatten-Trail nach Meran den Sitz der Plomben überprüft.

KONDITION	★★★★☆
FAHRTECHNIK	★★★★☆
PANORAMA	★★★★☆
SCHWIERIGKEIT	SCHWER

bike Zum Zmailer > 25 km > 960 hm > 2:50 h

Alle Infos zu dieser Tour auf der Rückseite.

bike Ins Knottenkino > 36 km > 1200 hm > 4 h

TOUR 4
VIGILJOCH
INKL. ROADBOOK und GPS-DATEN jetzt auch als RICHTRACKS unter WWW.BIKE-MAGAZIN.DE
WEBCODE 5647

Alle Infos zu dieser Tour auf der Rückseite.



KONDITION	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
FAHRTECHNIK	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
PANORAMA	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
SCHWIERIGKEIT	LEICHT

GPS GPS-Daten:
www.bike-magazin.de

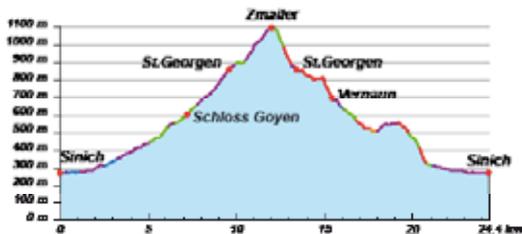
RB Webcode 5647

TOUR-BESCHREIBUNG

Die Tour zum Zmaierhof ist eine echte Genussrunde, sowohl kulinarisch wie fahrtechnisch. Die Trails nach der Mittagspause auf dem urigen Hof laufen super. Leicht rollende Singletrails wechseln sich ab mit etwas steileren Passagen. Die Auffahrt von Sinich führt über den Sissi-Weg durchs schicke Obermais mit seinen Villen und großen Gärten. Ab Schenna verläuft der Anstieg wechselnd über Asphalt und Trails, relativ gleichmäßig und nicht zu hart. Mit dem Zmaierhof ist der höchste Punkt erreicht. Im typischen Südtiroler Gasthof mit seiner denkmalgeschützten Stube warten leckere Spinatknödel und andere Spezialitäten, von der Terrasse geht der Blick über Schenna mit markantem Schloss und das ganze Meraner Becken.

Anfahrt zum Startpunkt: An der Hauptstraße Sinich liegt der Bikeshop Bikes and More (Reichstraße 50), am Sportplatz südlich Parkmöglichkeit.

■ ASPHALT ■ ASPHALT ■ SCHOTTER ■ WALDWEG ■ PFAD ■ TRAGESTRECKE



KM	ROUTE
START	Sinich Ri. Schenna, erste re. üb. Reichstr, Unterbergsteig, Battisti-Str, 24.-Mai-Str in Katzensteinstr, d. li.
2,24	Straße bei Schießplatz queren, üb. Katzensteinstr, Lobmangasse, Christomannosstr. in Ifingerstr.
4,43	Naifweg/Plantastraße Re. Naifweg bergauf folgen, d. Schotterstr. folgen bis Hotel Lagrein
6,06	Einmündung Straße überqueren, in Goyenweg, folgen, erst 15 Ifinger Seilbahn, d 18 St. Georgen
7,62	Einmündung Straße Re. bergauf, St. Georg-Str. folgen
8,21	Abzweig 18 Ifingerhütte folgen, dann Zmaier
9,84	Abzweig in Linkskurve Links 18 Ifingerhütte/Zmaier folgen
10,44	Einmündung Straße rechts bergauf Ri. Zmaier folgen
11,90	Zmaierhof Einkehr, dann St. Georgen Hofweg stets folgen bis Salfgut
13,83	Salfgut Re. bergab, nach 70 m scharf links Markierung Ifinger Seilbahn stets folgen
15,53	Einmündung Vernaun links bergab zur Straße nach Haflling, dann rechts und zum Parkplatz Gondel Meran 2000

KM	ROUTE
16,14	Parkplatz Gondel Auf P. re. bergab Markg. Schenna, dann Obermais/Meran bis Schloss Labers
17,83	Schloss Labers Li. Weg Weissplatter, schmaler Weg m. Geländer zu Teerstr. folgen, dann li. Fragsburg weiter
19,49	Abzweig Trail Rechts bergab, Schild Botanischer Garten Meran folgen
20,57	Abzweig an Holzgeländer Schmalere Trail links bergab, folgen
21,00	Einmündung Parkplatz abwärts überqueren, auf Straße li. bergab zu Schießplatz
21,96	Kreuzung an Schießplatz Rechts abbiegen, dann li. in Schotterwerkstraße einbiegen
22,06	Einmündung Links Radweg Richtung Sinich stets folgen
24,07	Abzweig Radweg Sportgelände Links zu Sportgelände/Startpunkt Parkplatz



KONDITION	★ ★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
FAHRTECHNIK	★ ★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
PANORAMA	★ ★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
SCHWIERIGKEIT	SCHWER

GPS GPS-Daten:
www.bike-magazin.de

RB Webcode 5647

TOUR-BESCHREIBUNG

Das Knottenkino bietet herrlichen Panoramablick von Kinostühlen aus. Perfekt zum Warmrollen bikt man von Schenna am Hang über Trails nach Burgstall zur Seilbahn, die 800 Höhenmeter spart. Ruppige Wurzel-Passagen von Vöran zum Tschögglberg fordern Kraft, können aber mit der Alternativ-Route über die Leadner Alm umgangen werden. Entspannte Querverbindung nach Haflling. Von dort teilweise heftiger Plattenweg hinab nach Meran. Nochmals Trail-Spaß oberhalb der Trauttmansdorfer Gärten.

Anfahrt zum Startpunkt: Bike Academy Meraner Land bei Hotel Fink. In Schenna an Gabelung rechts an Feuerwehr vorbei, parken bei Pizzeria Petermann oder an Schloss Schenna.

■ ASPHALT ■ ASPHALT ■ SCHOTTER ■ WALDWEG ■ PFAD ■ TRAGESTRECKE



KM	ROUTE
START	Bike Academy Hotel Fink Gerade bergab Richtung Sinich
1,86	Einmündung Goyenstraße Links einbiegen, Straße folgen, rechts abbiegen 18 Noaf
3,07	Einmündung an Straße Li. gleich wieder re, durch grüne Schranke, Weg folgen bis Schloss Labers
3,78	Schloss Labers Links Schild Weissplatter folgen, schmaler Weg bis Teerstraße, dann Richtung Fragsburg
4,70	Abzweig rechts bergab Greiterhof folgen
6,66	Abzweig rechts in Katzensteinstraße, Markierung Mitterwalder stets folgen
7,87	Abzweig in Trail Rechts in Pfad, Markierung Mitterwalder folgen
8,19	Einmündung an Info-Tafel rechts bergab, dann links in Pfad, Schild Sinich, d. Graf-Volkmar-Weg folgen
12,05	Abzweig An Schild „3 St. nach Vöran“ re. bergab, weiter zur Hauptstraße und zur Gondel Bugstall-Vöran
15,56	Bergstation Vöran Durch Ort bergauf, auf Hauptstr. re, dann li. und stets Leadneralm 16 folgen!
16,95	Gasthof Grüner Baum Steinknott 10' folgen, d. re. Nr. 14 Knottkino folgen (ab hier alt. üb. Leadner Alm)

KM	ROUTE
20,47	Knottenkino zurück bis Teerstraße, li. bergab Ri. Alpenrose, dann 12 Haflling stets folgen
23,18	Einmündung Teerstraße Re. bergab bis Ort Haflling, an Tunnel li. Straße überqueren, re. Dorfweg folgen
25,93	Kurve/Bürgeleweg Li. abbiegen, St. Kathrein folgen
27,02	Einmündung Hauptstraße Re. bergauf, stets Nr. 2 St. Kathrein folgen
28,14	Nach St. Kathrein Li. bergab in schmalen Pfad, Nr. 2 Meran folgen
28,15	Abzweig rechts 2B Noaf stets folgen
29,75	Einmündung Straße überqueren, Nr. 2 Meran folgen
30,16	Einmündung Bushaltestelle Bergab Str. folgen, gleich nach Linkskurve re. bergauf, rot-weiß markiert
32,56	Vernaun gerade 3ASchenna stets folgen
33,58	Einmündung Straße Links bergab, Nr. 3 Schenna folgen, zurück zum Start

